

認知症早期発見のためのチェックリスト

認知症の疑いがあるかどうかを、ごく初期の段階で簡単に判断する目安としての確認項目です。思い当たる項目をチェックしてみてください。

- 1 今日の日付や曜日がわからないことがある……………☐
- 2 住所や電話番号を忘れてしまうことがある……………☐
- 3 何度も同じことを言ったり聞いたりする……………☐
- 4 買い物でお金を払おうとしても計算できないことがある……………☐
- 5 ものの名前が出てこないことがよくある……………☐
- 6 置き忘れ、しまい忘れが多くなった……………☐
- 7 慣れた道で迷ってしまうことがある……………☐
- 8 ささいなことで怒りっぽくなった……………☐
- 9 ガスや火の始末ができなくなった……………☐
- 10 今まで使っていた洗濯機やリモコンなどを使いこなせなくなった……………☐
- 11 本の内容やテレビドラマの筋がわからないことがある……………☐
- 12 財布や時計などを盗まれたと思うことが、よくある……………☐
- 13 会話の途中で言いたいことを忘れることがある……………☐
- 14 だらしなくなった……………☐
- 15 体の具合が悪いわけではないのに、何もやる気が起きない……………☐

6項目以上に心当たりがある方は…

* * * *

このチェック表だけで認知症かどうかを判断することはできませんが、早めにかかりつけ医か専門の医師に相談することをお勧めします。

* * * *

出典:『もの忘れが気になるあなたへ 認知症の正しい知識』(NHK厚生文化事業団発行/小阪憲司監修)

わたしのまちの

2020.11
発行

認知症ケアパス

いつまでも住み慣れたまちで暮らすために



必要なときに必要な支援を ～認知症ケアパスとは～

認知症は本人だけの問題ではなく、家族や周囲の人たちにもさまざまな課題を投げかけてきます。そこで、万一認知症になったとき、認知症の進行状況に応じて必要となる医療や受けられる介護サービスなど、お住まいの地域で行われているさまざまな支援についてまとめたものが「認知症ケアパス」です。必要なとき、必要な支援をしっかりと受けられるように「認知症ケアパス」をご活用ください。

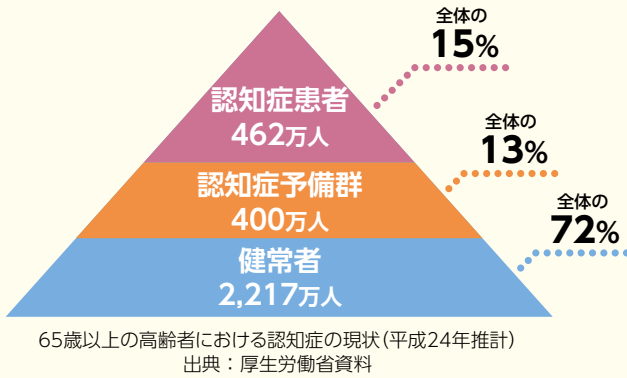
平 戸 市

認知症の現状とこれから…

日本は超高齢社会に突入しており、総人口の25%、つまり4人に1人が65歳以上の高齢者となりました。高齢化率は今後もさらに上昇し続けると予測されており、このような背景とともに認知症を発症する高齢者の数も増え続けています。現在、認知症患者は約462万人、将来認知症を発症する可能性の高い予備群は約400万人と、実に65歳以上の4人に1人が認知症、あるいはそのリスクをかかえているのです。

地域で取り組む認知症のケア

このような現状をふまえ、厚生労働省では「認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン)」を策定しました。認知症の人やその家族が、住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために、医療機関や介護事業者だけでなく、NPO法人やボランティアなどが参加して、地域社会が一体となり、さまざまな取り組みを進めています。



もくじ

●認知症の段階的な症状について …… 3	●認知症の人とその家族への支援 …… 12
●認知症ケアパス一覧 …… 4	●オレンジ・ひらどチーム(認知症初期集中支援チーム)がサポートします …… 13
●こんな支援が受けられます …… 6	●相談窓口一覧 …… 14
相談 …… 6 / 介護予防 …… 7	●知っていますか? 認知症のこと …… 16
生活支援 …… 8 / 見守り …… 9	●認知症は早期発見が大切です …… 18
家族支援 …… 10 / 介護 …… 10	●認知症を予防しましょう! …… 19
医療 …… 11 / 住まい …… 11	

認知症の段階的な症状について

認知症は、段階的に症状が異なります。一般的には、もの忘れなどの症状により認知症を疑う「気づき・発症期」から、「軽度」「中等度」「重度」へと段階的な経過をたどります。必要となる医療や支援サービスは、認知症の進行度によって異なるため、それぞれの段階にふさわしい支援を受けられるよう、症状を見極めることが重要となります。

※認知症の原因疾患などにより症状には個人差がありますので、詳しくは専門医などにご相談ください。



●認知症の状態や症状

段 階	状 態	症 状
気づき・発症期	● 認知症の疑いがある ● 認知症を有するが日常生活は自立している	・ もの忘れがある ・ 食事の内容を忘れることがある ・ たまに薬の飲み忘れがある ・ 買い物や事務作業、金銭管理に少し不安がある
軽 度	● 誰かの見守りがあれば日常生活は自立している	・ 時間や日にちがわからなくなる ・ 同じことを何度も言ったり聞いたりする ・ 食事したこと自体を忘れる ・ 服薬管理ができなくなる ・ 通帳などの保管場所がわからなくなる ・ ゴミ出しができなくなる
中等度	● 日常生活に手助けや介護が必要	・ 電話や訪問者への対応が一人では難しくなる ・ 着替えや食事、トイレ等がうまくできない ・ 外出時、道に迷うことがある ・ 文字が上手に書けなくなる ・ 財布を盗られたなどの妄想がある
重 度	● 常に介護が必要	・ 会話が成立しなくなる ・ 家族の顔や名前がわからなくなる ・ 季節や場所に合わない服装をする ・ 寝たきりになる ・ 食事介助が必要となる

認知症の段階的な症状について

認知症ケアパス一覧

認知症の状態や症状など、経過に応じて利用できる支援・サービスは異なります。
経過がどの段階なのかを把握して、最も必要な医療などを受けるようにしましょう。

認知症の経過 ※右に行くほど発症から時間が経過し、進行している。	気づき・発症期 軽度認知障がい (MCI)		軽 度	中等度	重 度
	認知症の疑いがある	認知症を有するが日常生活は自立している	誰かの見守りがあれば日常生活は自立している	日常生活に手助けや介護が必要	常に介護が必要
生活の様子	◆もの忘れが多くなるが、日常生活に支障はきたしていない。半数以上の人認知症へ移行する。	◆もの忘れはあるが、買い物、お金の管理などはできる。	◆同じ物を買ってくる。料理や計算などにミスが目立つ。	◆薬の管理ができない、電話の対応や訪問者の対応が難しい。	◆家族の顔や名前がわからなくなる。運動機能が低下し、歩く・食べる等が困難になる。意思の疎通が困難になる。
家族ができること	◆趣味や地域活動に積極的に取り組むよう促す。 ◆本人の意向を確認しておく（治療方針、施設入所など）。 ◆早めにかかりつけ医に相談する。		◆接し方の基本などを理解する。 ◆困ったことは抱えこまず地域包括支援センターやかかりつけ医に相談する。	◆必要に応じて介護サービスを利用し、介護者自身が健康を維持する。	◆日常生活でできないことが増えるので、体調の観察を行う。 ◆自分で訴えることが難しいので、水分や食事、排泄などの状況を観察する。
相 談 (6 ページ参照)	地域包括支援センター（平戸市役所長寿介護課）、高齢者支援センター 民生委員		(平戸市社会福祉協議会・平戸荘・わだつみの里)		
介護予防 (7 ページ参照)	老人クラブ／公民館活動・役割活動等 住民主体の通いの場／いきいきサロン活動		介護予防サービス【通所介護（デイサービス）・通所リハビリテーション／訪問介護（ホームヘルパー）】		
生活支援 (8 ページ参照)	民間宅配サービス 近隣住民の生活支援（認知症サポーター・地域を支えるサポーター） ワンコインまごころサービス（平戸市シルバー人材センター）		日常生活自立支援事業（金銭管理）／成年後見制度 介護サービス【通所介護（デイサービス）／訪問介護（ホームヘルパー）／小規模多機能型居宅介護（通い、訪問、泊まり）】		
見守り (9 ページ参照)	近隣住民の見守り／民生委員の見守り、訪問 緊急通報装置の貸与／見守りサービスの助成等（位置探知システム		初回設定費用の助成、高齢者QRコード活用見守りサービス)		
家族支援 (10 ページ参照)	認知症の人と家族のつどい 認知症カフェ		通所介護（デイサービス）／訪問介護（ホームヘルパー）／訪問入浴 小規模多機能型居宅介護（通い、訪問、泊まり）		
医療 (11 ページ参照)	かかりつけ医	もの忘れ支援外来・認知症サポート医	精神科 認知症疾患医療センター 訪問看護		
住まい (11 ページ参照)	住宅改修、福祉用具貸与／高齢者向け住宅（有料老人ホーム等）		グループホーム／介護老人福祉施設等		

こんな支援が受けられます

相談

「認知症かもしれない」と思ったとき、また、認知症の状態に応じて、専門職と相談しながら制度やサービスを利用することが大切です。

●地域包括支援センター(平戸市役所長寿介護課)

社会福祉士や保健師、主任ケアマネジャーなどの専門スタッフが在籍し、地域で暮らすお一人お一人の生活のご相談に応じます。介護や健康、医療などさまざまな面から地域のみなさまの暮らしを支えるためのセンターです。

総合相談支援業務

高齢者のみなさんやご家族からの相談や悩みにお応えし、情報の提供やサービスの紹介をします。



介護予防ケアマネジメント業務

高齢者のみなさんが自立して生活できるように、生活の仕方についての助言や利用できるサービスの紹介などを行います。



権利擁護業務

成年後見制度の紹介や虐待の早期発見、消費者被害の未然防止など、高齢者の権利を守る取り組みをします。



包括的・継続的ケアマネジメント支援業務

ケアマネジャーの指導・支援など、地域の機関や専門職と連携・協力できる体制づくりに取り組みます。



●高齢者支援センター (平戸市社会福祉協議会・平戸荘・わだつみの里)

各種福祉サービスや相談活動、ボランティアの支援など、地域のさまざまな福祉活動に取り組んでいます。



●民生委員

身近な相談窓口として、市や地域包括支援センターなどと連携しながら必要な援助を行います。



介護予防

認知症の進行にともない要介護状態が悪化しないようにしましょう。特に症状が軽度のうちは自立した生活を目指して積極的に介護予防に取り組み、できない部分を適切にサポートしてもらうことが大切です。

●老人クラブ

老人クラブが主体となり、クラブ参加者の教養の向上、健康の増進、地域社会との交流など、年間を通じて計画的に行います。



●公民館活動・役割活動等

公民館などではイベント、生きがいの場を提供し、地域の高齢者の元気づくりを支援する活動が行われています。仕事や役割をもつことも介護予防につながります。



●住民主体の通いの場

身近な地区公民館などで健康体操「平戸よかよか体操」を毎週行いながら、筋力の維持と地域での交流を深めます。



●いきいきサロン活動

地域で高齢者の方が生きがい活動と元気に暮らすきっかけを見つけ、地域の人同士のつながりを深める自主活動の場です。



●介護予防サービス

リハビリやレクリエーションなど、施設に通って生活や運動の機能改善を支援してもらうサービスがあります。また、ホームヘルパーに自宅を訪問してもらって日常の家事などができるだけ自分でできるよう支援を受けるサービスがあります。



●健康診断

認知症だけでなく、体全体の健康チェックを行います。市が実施している健康診断を利用するなど、年に一度は必ず受診しましょう。



生活支援

認知症により日常生活に手助けなどが必要な場合は、必要に応じて介護保険などのサービスを利用し、安心した生活を送ることができるようにすることが大切です。

●民間宅配サービス

民間配食事業所やスーパー、弁当販売店などがお弁当や食材、日用品を届けてくれるサービスです。



●ワンコインまごころサービス (平戸市シルバー人材センター)

約30分程度で終わるちょっとした生活上のお困りごと(お買い物、ごみ出しなど)を、平戸市シルバー人材センターにお電話いただくことで、100円(ワンコイン)で解決します。



●成年後見制度

認知症などで判断能力が不十分な人に対して家庭裁判所により選定された「後見人」が財産管理や契約で不利益を被らないよう支援を行う制度です。



●近隣住民の生活支援 (認知症サポーター・地域を支えるサポーター)

講座を受講した「サポーター」が各地域における声かけなどの見守り活動を行います。



●日常生活自立支援事業 (金銭管理)

社会福祉協議会が預金の払い戻しや公共料金の支払いなど、利用者の日常生活費の管理を利用者との契約に基づき代行します。



●介護サービス

食事や入浴などの日常生活上の支援を施設に通って受ける通所介護のサービスがあります。また、ホームヘルパーが自宅を訪問して掃除や洗濯などを一緒に行い、利用者ができることを続けていくよう支援するサービスがあります。



見守り

認知症の人やその家族が安心・安全に暮らし続けていくためには普段から地域住民などの支えや見守り体制が大切です。思いがけない異変にも対応できるよう見守りの体制づくりをしましょう。

●近隣住民の見守り

見守り協力事業所やまちづくり協議会、地域住民、サポーターなどの協力により見守り活動を行います。



●民生委員の見守り、訪問

地域の身近な相談相手である民生委員が定期的に自宅を訪問します。



●緊急通報装置の貸与

急病などの緊急時に通報を行うことができる装置を貸与します。通報すると受信センターにつながり、救急車の要請や駆け付けによる安否確認を行います。



●見守りサービスの助成等

認知症など行方不明になる心配がある高齢者を早期に発見できる探知システムの初期費用の一部助成があります。また、QRコード付シールを活用した見守りサービスがあります(詳細は12ページ)。



家族支援

認知症の人を介護する家族には大きな負担がかかりやすい傾向があります。認知症の人やその家族に寄り添い、介護する側の心身の負担を軽減することが大切です。

●認知症の人と家族のつどい

認知症の人やその家族が集まり、介護の相談や勉強会などを行い、同じ悩みをもつ人どうしで情報交換を行っています。市では平戸会場と田平会場でそれぞれ1か月に1回開催しています。



●認知症カフェ

認知症の人やその家族が、専門職（介護福祉士、看護師など）に相談し、地域住民と交流ができる場所です。閉じこもりがちである認知症の人を連れ出すきっかけになり、介護する家族のリフレッシュにも役立ちます。



介護

認知症により生活機能が低下しても安心して生活できるよう、ケアマネジャーなどと相談しながら、認知症の状態に合わせて必要となるサービスを利用しましょう。

●通所介護（デイサービス）

施設に通って食事、排泄、衣類の着脱や入浴などの介護を受けることができます。



●訪問介護（ホームヘルパー）

ホームヘルパーが自宅を訪問し、食事、入浴、排泄などの介護や調理、掃除などの生活援助を行います。



●訪問入浴

介護職員と看護師が移動入浴車などで自宅を訪問し入浴の介助を行います。



●小規模多機能型居宅介護（通い、訪問、泊まり）

デイサービスを利用しながら、必要に応じて訪問介護や宿泊のサービスを受けられます。

医療

認知症は早期発見と早期治療が大切です。日常生活に異変を感じたら、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

●かかりつけ医

早期発見・早期治療のために、不安や心配なことがあれば、まずはかかりつけ医に相談をしましょう。必要に応じて専門機関の紹介も行います。

●認知症疾患医療センター

かかりつけ医や地域包括支援センター、介護サービス事業者と連携し、認知症の診断や問題となる行動への対応などを行います。

●もの忘れ支援外来・認知症サポート医・精神科

市や地域包括支援センターと連携しながら、認知症の診断・治療を行い、必要に応じて認知症の専門医の紹介を行います。

●訪問看護

疾患を抱えている人について、訪問看護ステーションや医療機関の看護師などが自宅を訪問し、主治医と連絡をとりながら看護や診療の補助を行います。

住まい

認知症による生活機能の低下があると、その状態に合わせて住まいの環境を整えていく必要があります。家族やケアマネジャーと、施設などへの入所や在宅生活を続けるのか相談しながら、在宅生活の場合は、住宅改修や福祉用具の利用を考えましょう。

●住宅改修、福祉用具貸与

介護保険を利用して、手すりの取り付けや段差の解消など、生活環境を整えるために自宅の改修を行うことができます。また、日常生活の自立を補助するための福祉用具貸与も受けられます。

●高齢者向け住宅（有料老人ホーム等）

バリアフリーに配慮した住宅や見守り・声かけ・食事提供などの支援を受けられる施設があります。

●グループホーム

認知症高齢者が共同生活をする住宅です。スタッフの介護を受けながら、食事や入浴などの介護支援や機能訓練を受けられます。

●介護老人福祉施設等

自宅での生活が難しい場合、介護保険を利用して施設に入所することができます。特別養護老人ホーム、老人保健施設、介護医療院があり、状態や症状に合わせて選ぶことができます。

認知症の人とその家族への支援

●認知症への理解を深める

認知症の人やその家族が安心して暮らしていくためには、地域などの支えが大きな力になります。誰もが認知症について正しい知識をもち、支援の方法を知ることがとても重要です。

◆キャラバン・メイト

キャラバン・メイト養成研修を受講後、ボランティア講師として認知症サポーターを養成するのが「キャラバン・メイト」です。学校、事業所など市内各所で認知症サポーター養成講座の講師として活躍しています。

◆認知症サポーター

認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かい目で見守り、寄り添う応援者が認知症サポーターです。自分のできる範囲で活動を行います。認知症の人やその家族の気持ちを理解しようと努めることもサポーターの活動です。

◆認知症サポーター養成講座

キャラバン・メイトが、地域や学校、職場などを対象に、認知症に関する基礎知識をお話しします(90分程度)。受講後は「認知症サポーター」の証であるオレンジリングを配布します。受講を希望する場合は、平戸市地域包括支援センターにお申し込みください。



●見守る

認知症の人やその家族が住み慣れた地域で安心して暮らしていくためには、地域に住む住民の見守り、声掛けなどの支えが大切です。

◆高齢者QRコード活用見守りサービス

平戸市では、外出時に自宅に戻れなくなる可能性がある高齢者が保護された場合に早期に身元が判明できるようQRコード付きシールを配布しています。



QRコード付きシール見本



●相談する

認知症の人を支える制度やサービスにはさまざまなものがありますが、1人で悩まずに早めに相談することが大切です。

◆平戸市地域包括支援センター

保健師(看護師)、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどが協力して、高齢者を支える総合相談の窓口です。

《住所》平戸市岩の上町1508番地3 《電話番号》22-9132

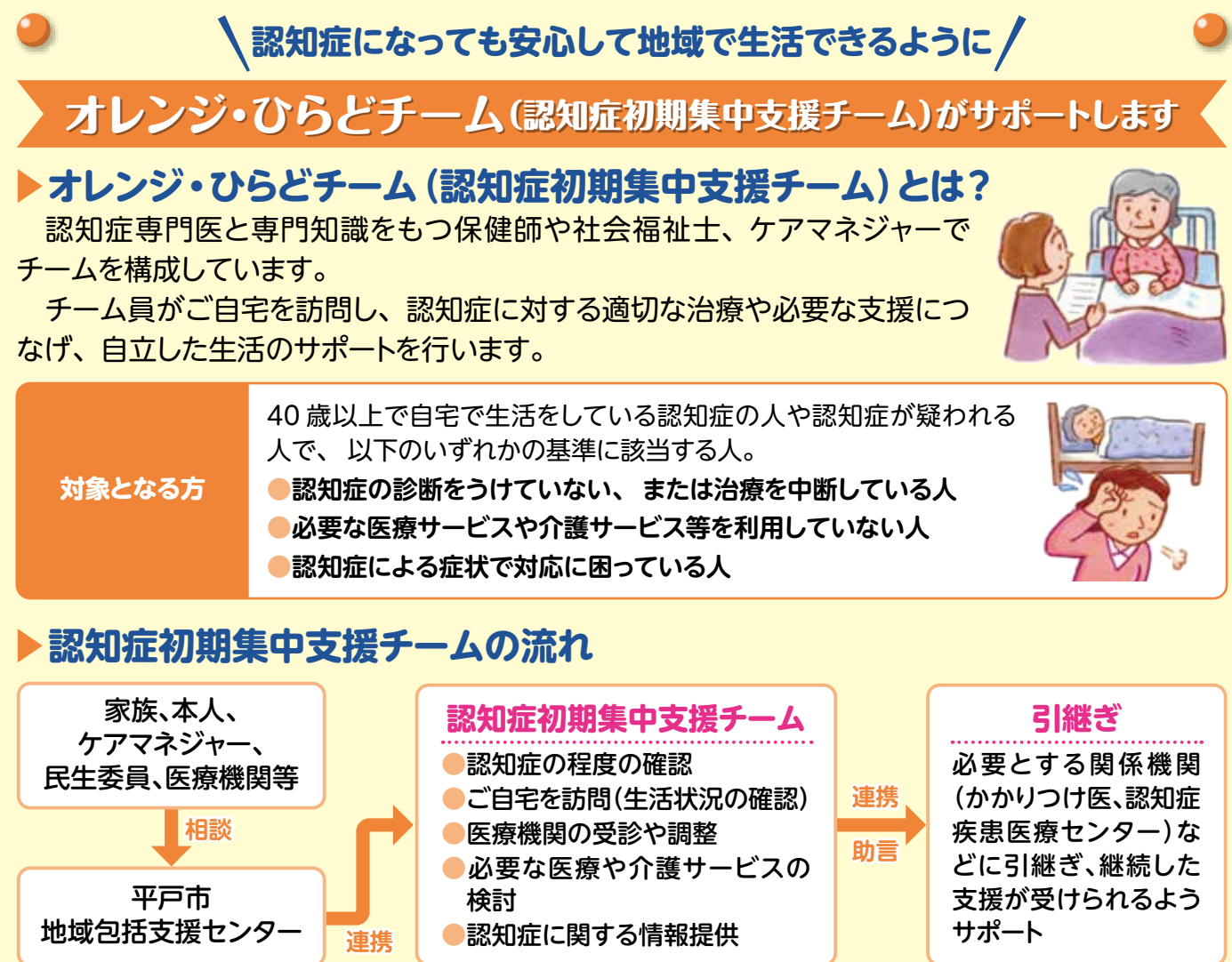


◆かかりつけ医

認知症になる以前からの本人の健康状態(既往歴や現病歴など)を把握してくれているので、相談がスムーズに行えます。また、介護保険を利用したくなったときは、要介護認定を申請するときに必要な「主治医意見書」の作成を依頼できます。

◆認知症地域支援推進員

介護支援専門員等の資格を持つ相談員を地域包括支援センターに配置しています。認知症の正しい知識の普及・啓発や関係機関との連絡調整等の業務を行います。



相談窓口一覧

❖ 高齢者総合相談・認知症に関する相談など

名 称	所在地	電話番号
平戸市地域包括支援センター（平戸市役所長寿介護課）	岩の上町 1508-3	22-9132
平戸地区高齢者支援センター	岩の上町 1466	22-2180
生月地区高齢者支援センター	生月町山田免 3011	53-2615
田平地区高齢者支援センター	田平町里免 90	57-3142
大島地区高齢者支援センター	大島村前平 2727	55-2100
平戸荘高齢者支援センター	紐差町 450	28-0775
高齢者支援センターわだつみの里	辻町 178	27-2345

❖ ちょっとしたお困りごとなど ～ワンコインまごころサービス～

名 称	所在地	電話番号
平戸市シルバー人材センター	鏡川町 930	22-3100

❖ もしものときは ～消費者トラブルやオレオレ詐欺など～

名 称	所在地	電話番号
平戸市消費生活センター（平戸市役所市民課）	岩の上町 1508-3	22-9122
平戸警察署	岩の上町 1462	22-3110
消費者ホットライン 振り込め詐欺や悪質商法の被害にあったとき、クーリング・オフの制度を利用したいときなど、さまざまな消費者トラブルの相談に応じます。	い や や! ☎ 188 ※一部のIP電話からは利用できません	
警察総合相談 オレオレ詐欺や還付金等詐欺など、高齢者のお金をだまし取る犯罪の被害があつたとをたちません。万が一犯罪の被害にあつたり、不審な電話を受けたときは、迷わずに連絡をしましょう。	☎ #9110	

認知症の確定診断など

① かかりつけ医

まずはかかりつけ医に相談しましょう。認知症になる以前からの本人の健康状態（既往歴、現病歴など）を把握してくれているので相談がスムーズに行えます。



② 認知症サポート医など

かかりつけ医がいない場合、認知症のサポート医などがいる医療機関などに相談しましょう。

❖ 認知症サポート医がいる医療機関※

名 称	所在地	電話番号
柿添病院	鏡川町 278	23-2151
北川病院	浦の町 737	22-2344
平戸市民病院	草積町 1125-12	28-1113
谷川病院	田平町山内免 400	57-0045
青洲会病院	田平町山内免 612-4	57-2155

※認知症サポート医とは、認知症の人の診療に習熟し、かかりつけ医への助言や支援を行い、専門医療機関や地域包括支援センター等との連携をする役割を持った医師です。

❖ もの忘れ支援外来がある医療機関

名 称	所在地	電話番号
青洲会病院	田平町山内免 612-4	57-2155

❖ 精神科がある医療機関

名 称	所在地	電話番号
平戸愛恵病院	田平町野田免 202	57-1150

③ 認知症疾患医療センター（地域型）

認知症疾患医療センターとは、認知症に関する詳しい診断、行動・心理症状（BPSD）や身体の合併症への対応、専門医療相談などを行う医療機関です。

名 称	所在地	電話番号
佐世保中央病院	佐世保市大和町 15	(0956) 33-7122

知っていますか？ 認知症のこと

認知症とは、なんらかの原因によって脳が障害を起こし、認知機能（記憶力や判断力など）が低下し、日常生活や社会生活に支障をきたす状態のことをいいます。具体的な症状には、記憶・記録障害や見当識障害などの中核症状、不安・焦燥、妄想などの行動心理症状（BPSD）があります。

原因となる病気はさまざまですが、次の3つの疾患に起因するものが全体の8割を占めており、これらは**三大認知症**と呼ばれています。



●三大認知症について

種類	症状	特徴	進行
アルツハイマー型認知症 	● 最近のことを忘れる ● 身体的機能が低下すること多い ● もの忘れの自覚がない（早期には自覚していることもある）	脳内に発生したアミロイドβたんぱくやタウたんぱくという物質が原因で、脳の神経細胞が徐々に低下・死滅する	ゆるやかに発症し、徐々に進行する
レビー小体型認知症 	● リアルな幻視・それに基づいた妄想がある ● 手足のふるえや筋肉の硬直が起こる（パーキンソン病症状） ● 頭がハッキリしている時と、ボーッとしている時がある	脳内にレビー小体という物質が蓄積されることにより、脳の神経細胞が損傷を受ける	初期には症状に波があり、徐々に進行する
脳血管性認知症 	● 認知機能低下がまだらに起きる ● 片麻痺、嚥下障害、言語障害などの症状が多く見られる	脳梗塞や脳出血などの脳血管疾患がもとで、脳の神経細胞の働きが低下・死滅する	急性で、発作のたびに段階的に悪化する

●「認知症」と年相応の「もの忘れ」の違い

認知症の初期症状にみられる記憶障害による「もの忘れ」と、生理的老化による年相応の「もの忘れ」とは異なります。誰しも年をとると、もの忘れをしやすくなりますが、そのもの忘れが認知症によるものか、生理的老化によるものかを知っておくことが大切です。

認知症の「もの忘れ」	生理的老化による「もの忘れ」
◆ 体験のすべてを忘れてしまう 体験したこと自体を忘れてしまいます。 	◆ 体験の一部を忘れる 食事の内容などを忘れることがあります。 
◆ もの忘れをしたことを自覚できない 忘れていること自体を気づかなくなります。 	◆ もの忘れをした自覚がある 自分が忘れっぽいことをわかっています。 
◆ 日時、人、場所などがわからなくなる 月日や家族、自宅の場所などがわからなくなります。 	◆ 日は多少間違えても、月は間違えない。人物、場所などは覚えている 家族や自宅の場所を忘れることはありません。 
◆ 性格が変わる 頑固や怒りっぽさなどが目立つようになります。 	◆ 性格に大きな変化はない 態度や人格面は変わりません。 
◆ 日常生活に支障がある ふだん生活するうえで、さまざまな支障が起きます。 	◆ 日常生活に支障はない 問題なく日常生活を送ることができます。 

認知症は早期発見が大切です

認知症は進行性の疾患なので、気づかないまま放置すると、どんどん症状が悪化してしまいます。現在、認知症を完治させる薬や治療法はありません。しかし、生活習慣病と同じように早期に発見し適切な治療を行うことで、病気の進行を遅らせることが可能です。

認知症を疑うような行動や体調の変化に気づいたら「気のせいかな」「年だから仕方がない」と自分で判断せず、専門の医療機関や地域の相談窓口を訪ねてください。

早期発見によるメリット

- ① 発症の原因によっては、早い段階で治療を始めれば回復が期待できる場合もあります。また、一見認知症のような症状でも別の病気の場合があり、適切な治療を受けて治ることがあります。
- ② 早期の対応でその後の症状の緩和や進行の遅延が期待できます。
- ③ 今後の生活の備えやもしものときの話し合いを、余裕をもって進められます。

●気づいてください! 認知症のサイン

何回も同じことを尋ねたり、身だしなみに気を使わなくなるなど、以前と違う様子があれば認知症の前兆の可能性があります。日常生活の中で「おや?」「ひょっとして…」と感じるような小さなサインを見逃さないように注意を払ってみましょう。症状の進行・悪化を抑えるためにはまず、本人の自覚や周囲の人の気づきが大切です。

本人の気づき

- しっかり寝ているのに昼間にウトウトしてしまう
- 気分が落ち込み不安感が強くなった
- 車の駐車が以前より下手になった
- 仕事や家事でうっかりミスが増えたなど



家族など周囲の人の気づき

- 同じことを何回も尋ねる
- 短気になった、あまり外出しないなど、以前と違う様子が見られる
- 几帳面できれい好きな人だったのに、家がひどく散らかっている
- 料理の味付けが以前と変わったなど



生活習慣改善で

認知症を予防しましょう!

認知症にはまだ解明されていないことが多いのですが、危険因子となる行為・習慣や、症状の改善に有効な予防策が明らかになりつつあります。取り組み次第では発症を防いだり、症状の進行を遅らせられることもわかってきました。認知症を予防するために、まずは日頃の生活習慣を見直してみましょう。

運動習慣を身につけましょう

ウォーキングのすすめ

ウォーキング、体操、水泳などの有酸素運動には、脳により多くの酸素をとり込み、血液循環をよくする効果があり、認知症の発症リスク低減につながると考えられています。まずは気軽にはじめられるウォーキングを日課にしましょう。

筋力トレーニングも効果的

ウォーキングとともに、適度な筋力トレーニングも行うとより効果的です。天気の悪い日でも、室内で簡単にできる筋力トレーニングを実践して、認知症予防に役立てましょう。



趣味やレクリエーションを楽しみましょう

積極的に活動して脳の活性化を図る

思考力や集中力を養ったり、自らが積極的に活動できる趣味やレクリエーションは、認知症予防に有効です。

また、社会との関わりをもち、他者との活発なコミュニケーションを行うことは、脳細胞の活性化に役立ちます。

- ・ 音楽や絵画などに親しむ
- ・ 短歌や俳句・陶芸などの創作活動
- ・ 囲碁・将棋などを楽しむ
- ・ プラス思考で、ストレスをためない
- ・ おしゃれに気を使う
- ・ 地域の行事に積極的に参加する など



食生活を見直しましょう

野菜やくだものを積極的に食べる

野菜やくだものに含まれているビタミンC・E、βカロテンなどには抗酸化作用があり、認知症予防の効果が高いので、たくさん摂取するようにしましょう。



青魚に含まれる不飽和脂肪酸が脳を活性化

サバやイワシ、アジなどの青背の魚には、脳の神経伝達を活性化させて、脳の血流を良くする不飽和脂肪酸(DHA=ドコサヘキサエン酸、EPA=エイコサペンタエン酸)が含まれています。



よく噛んで、ゆっくり時間をかけて食事する

肥満は、脳血管性認知症の原因となる脳卒中を誘発します。食事をゆっくりと食べることで食べすぎや肥満を防ぐことにもつながります。

また、食事をよく噛んで食べることで、脳細胞の活性化を促します。



環境の変化にご注意を!

入退院、転居、退職、死別など、急激に環境が変化したときのストレスが、認知症を誘発する可能性があります。変化には徐々に慣れていけるよう、極力配慮をしましょう。